

RECOMENDACIONES PARA ESPESAR LÍQUIDOS

TEXTURAS

NÉCTAR



Similar al zumo de melocotón

MIEL



Similar a la miel

PUDÍN



Similar a las natillas

Conociendo de la facilidad y practicidad de los espesantes comerciales para conseguir la densidad deseada para una deglución segura y eficaz debemos conocer que también podemos espesar los líquidos con alimentos tradicionales añadiendo de esta manera energía, proteínas...a la ingesta de ese líquido.

ALIMENTO	SE PUEDE ESPESAR CON...
<p>Leche</p> <p>Yogur</p> <p>Batidos caseros</p> <p>Suplemento nutricional</p>	<p>Cereales dextrinados tipo “papilla en polvo”: añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada.</p> <p>Galletas o Magdalenas: añadir la cantidad suficiente para la textura deseada y batir hasta conseguir un alimento homogéneo o fino.</p> <p>Harina de maíz: Añadir poco a poco a la leche en caliente hasta obtener la textura deseada.</p> <p>Espesante comercial: Siguiendo las recomendaciones de disolución y cantidades del fabricante.</p>
<p>Zumo</p>	<p>Cereales tipo “papilla en polvo”: añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada.</p> <p>Melocotón en almíbar o plátano.</p>

Sopa	<p>Harinas (de trigo, de legumbres, de tapioca...) o Sémolas: añadir poco a poco durante la cocción hasta conseguir la textura deseada. Si apareciesen grumos batir hasta conseguir un alimento fino.</p> <p>Arroz o Pasta o Patata hervida: añadir durante la cocción y triturarlo todo hasta conseguir una textura homogénea.</p> <p>Copos de puré de patata: Añadir al alimento en caliente hasta obtener la textura deseada.</p>
Caldo	
Crema	
Puré	
Agua	Espesante comercial

